

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКБУЛАКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БУП.07 «Физическая культура» (315ч)**

Профессия:

15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной (наплавки)»

Акбулак, 2021

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины общеобразовательного цикла обучающимся очной формы обучения профессии 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной наплавки (наплавки)».

код, наименование

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413, с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г.);

- Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.01.05 «сварщик ручной и частично механизированной наплавки (наплавки)».

Организация-разработчик: ГАПОУ «АПТ»

Разработчик: Хамитов Тимур Гафуржанович , руководитель физического воспитания

Рецензенты: Медетова Яна Александровна, заместитель директора по общеобразовательным дисциплинам

Рекомендована методическим Советом ГАПОУ «АПТ», протокол № 10 от 10.06 2021г.

Рассмотрена методической комиссией преподавателей, протокол № 11 от 14.06 2021г. *Медетова Я.А.*

Утверждена директором ГАПОУ «АПТ»

«14» 06 2021г. *Симакова Е.В.* /Симакова Е.В./

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной наплавки (наплавки)».

Место дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общепрофессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
Ок 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 346 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов 230 часов;

самостоятельной работы студентов 116 часов

промежуточная аттестация 4 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Трудоемкость, ч.				
	Семестр				Всего
	1 с	2с	3с	4с	
Максимальная учебная нагрузка	71	60	34	95	315
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58	48	22	82	210
в том числе:					
урок	24	20	14	38	96
лабораторно-практические занятия	34	28	8	44	114
консультация					
Самостоятельная работа	29	24	11	41	105
Промежуточная аттестация в форме	Зачет	Зачет	Зачет	Диф. зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельные работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теория			
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции	1	ОК1-ОК6
	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		
	Самостоятельная работа: Влияние физической культуры на нервно-эмоциональное состояние человека.	2	
Раздел II. Преодоление искусственных и	Основы физической и спортивной подготовки	1	ОК1-ОК6
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	

естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)	Современное состояние физической культуры и спорта в России	1	
	Практическая работа		
	П.3.№1 входной контроль.	1	
	П.3. № 2 Отработка старта. Челночный бег.	1	
	П.3. № 3 Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег.	1	
	П.3. №4 Бег на дистанцию 100м.	1	
	П.3.№ 5 Сдача контрольного норматива ГТО в беге 100м.	1	
	П.3.№ 6 Эстафетный бег 4*100 м	1	
	П.3.№7 Эстафетный бег 4*100 м	1	
	П.3.№8 Метание гранаты (норматив ГТО)	1	
	П.3.№9 Бег 400м. Прыжок в длину	1	
	П.3.№10 Бег 400м. Прыжок в длину	1	
	П.3.№ 11 Прыжок в длину, бег 1000м.(сдача норм ГТО)	1	
	П.3.№ 12 Бег 1000мСдача норм ГТО	1	

	Самостоятельная работа		
	Отработка старта и финиширования	2	
	Отработка техники разбега	1	
Раздел III. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, приемы защиты , страховки и самостраховки (гимнастика)	Современные фитнес- программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни,	1	ОК1-ОК6
	Современные фитнес- программы, направленные на решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений	1	
	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	1	
	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
	П.3.№ 13 Акробатика. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок ноги врозь	1	
	П.3.№ 14 Упражнения на равновесие. Перевороты боком	1	
	П.3.№ 15Соединение акробатических элементов в одну комбинацию.	1	
	П.3.№ 16 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость - девушки.	1	
	П.3.№ 17 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость –		

	девушки, П.3.№ 18 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость – девушки, сдача норм ГТО.	1	
		1	
	Самостоятельная работа Акробатические элементы Закрепление материала	2 2	
Раздел IV. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)	Перемещение на площадке. Инструктаж по ТБ.	1	ОК1-ОК6
	. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.	1	
	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	
	Оздоровительные системы физического воспитания	1	
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; Соревновательная деятельность и судейские жесты	1	
	Судейские жесты		

	Баскетбол: организация соревнований.	1	
	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	
	Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1	
		1	
	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	
	Зачет		
		1	
	Практическая работа		
	П.3.№ 19 Передача двумя руками сверху.	1	
	П.3.№ 20 Передача двумя руками сверху.	1	
	П.3.№ 21 Передача двумя руками снизу.	1	
	П.3.№ 22 Прием двумя руками снизу	1	
	П.3.№ 23 Прием мяча в падение с последующим перекатом на бок, бедро.	1	
	П.3.№24 Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача	1	
	П.3.№ 25 Нападающий удар из зон 4,2.	1	

	П.3.№ 26 Нападающий удар из зоны 3.	1	
	П.3.№27 Блокирование. Групповое блокирование	1	
	П.3.№ 28 Техника перемещений в баскетболе. Передача и ловля мяча.	1	
	П.3.№ 29 Тактические действия в защите и нападении	1	
	П.3.№ 30 Бросок двумя руками сверху	1	
	П.3.№ 31 Бросок одной рукой сверху	1	
	П.3.№32 Бросок одной рукой сверху	1	
	П.3.№33 Передача мяча после ведения.	1	
	П.3.№ 34 Техника выполнения переводов.	1	
	Самостоятельная работа		
	Отработка постановки рук	1	
	Отработка постановки рук	1	
	Низкое , среднее, высокое ведение.	2	
2 семестр			
Раздел V. Преодоление искусственных и	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, инструктаж по ТБ.	1	ОК1-ОК6
	Лыжная подготовка: основы техники передвижения.	1	

естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (лыжная подготовка)	Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	1	
	Технические правила торможения, подъёма и спуска	1	
	Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.	1	
	Упражнения на выносливость.	1	
	Преодоление препятствий на лыжах. Технические правила	1	
	Коньковый ход. Техника выполнения	1	
	Распределение сил, лидирование	1	
	Техника конькового хода	1	
	П.3.№ 35 Техника скольжения на лыжах.	1	
	П.3.№36 Переменный двухшажный ход.	1	
	П.3.№37 Одновременный бесшажный ход.	1	
	П.3.№ 38 Техника торможения. Техника подъема, спуска.	1	
	П.3.№39 Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход	1	
	П.3.№ 40 Преодоление препятствий на лыжах	1	
	П.3.№ 41 Совершенствование конькового хода.	1	

	П.3.№ 42 Элементы тактики лыжных гонок.	1	
	П.3.№ 43 Совершенствование классического хода.	1	
	П.3.№44 Отработка обгона, финиширование.	1	
	П.3.№45 Прохождение дистанции 5 км. (Юноши),3 км. (Девушки) (Сдача норм ГТО)	1	
	П.3.№46 Прохождение дистанции 5 км. (Юноши),3 км. (Девушки) (Сдача норм ГТО)	1	
	Самостоятельная работа		
	Постановка ног при толчке.	2	
	Согласованность работы рук и ног	2	
	Правила подъема и спуска	2	
	Отработка классического хода	2	
Раздел VI. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической	Инструктаж по ТБ.	1	OK1-OK6
	Баскетбол: азбука баскетбола.	1	
	Технические правила защиты и нападения	1	
	Техника индивидуальных действий в защите и нападении	1	
	Технические приемы в атаке.	1	

культурой (спортивные игры))	Тактика нападения и защиты.	1	
	Волейбол: азбука волейбола.	1	
		1	
	Распределения зон в волейболе	1	
	Техника защитных действий	1	
	Зачет .	1	
	П.3.№ 47 Бросок в кольцо с близкой, средней, дальней дистанции.	1	
	П.3.№ 48 Технические действия в защите, нападении.	1	
	П.3.№49 Индивидуальные действия в защите и нападении	1	
	П.3.№ 50 Совершенствование атаки кольца с сопротивлением.	1	
	П.3.№ 51 Тактические действия в нападении и защите.	1	
	П.3.№ 52 Совершенствование нападающего удара из зоны 2, 4,3	1	
	П.3.№ 53 Совершенствование защитных действий.	1	
	П.3.№54 Выполнение набора технических элементов игры(передача, подача, прием).	1	
	П.3.№ 55 Работа над техническими ошибками	1	
	П.3.№56 Двусторонняя игра .Судейство.	1	

		П.3. № 57 Комплекс упражнений с гантелями	1	
		П.3.№ 58 Комплекс упражнений с гантелями для укрепления ног	1	
		П.3. № 59 Комплекс упражнений с гантелями для укрепления мышц плеча	1	
		П.3.№ 60 Комплекс упражнений с гантелями.- юноши; упражнения на осанку – девушки	1	
		П.3.№ 61 Комплекс упражнений с гантелями. .- юноши; упр. На гибкость- девушки.	1	
		П.3.№ 62 Комплекс упражнений с гирей16 кг.- юноши; упр. На пластику – девушки.	1	
		Самостоятельная работа		
		Отработка обманных действий	2	
		Упражнения с гантелями, упражнения для осанки	2	
3 семестр				
Раздел	V.	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	1	OK1-OK6
Преодоление	и	, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		
искусственных	с	Специально-беговые упражнения , бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.	1	
естественных		Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	1	
препятствий				
использованием				
разнообразных				

способов передвижения (легкая атлетика)	«Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
	Ступени ГТО	1	
	Кроссовая подготовка	1	
	Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.		
	Регулировка дыхания	1	
	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1	
	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1	
	Кроссовая подготовка	1	
	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.		
	П.3.№63 Бег 100м. Совершенствование техники, сдача норм ГТО.	1	
	П.3.№64 Прыжок в длину способом «согнув ногу».	1	
	П.3.№ 65 Бег 1000м. Совершенствование.	1	
	П.3.№66 Бег 2000-3000м. Отработка техники.	1	

	П.3.№67 Бег 2000-3000м. Отработка техники. Сдача норм ГТО.	1	OK1-OK6
	Самостоятельная работа		
	Утренняя гимнастика	2	
	Развитие скоростных качеств	1	
	Бег на короткие и средние дистанции	1	
	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	2	
	Упражнения на выносливость	2	
Раздел VI. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, приемы защиты , страховки и само страховки (гимнастика)	Спортивные единоборства: технико- тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.	1	
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	
	Зачет	1	
	П.3.№68 Стойка на руках. Перекладина.	1	
	П.3.№69 Переворот боком. Брусья параллельные.	1	
	П.3.№70 Соединения акробатических элементов в комбинацию. Брусья параллельные.	1	
	<i>Самостоятельная работа</i>		

		Комплекс упражнений на перекладине	2	
		Комплекс упражнений на брусьях	2	
4 СЕМЕСТР				
Раздел VII. Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (лыжная подготовка)	и с	Индивидуальные ориентировочные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	ОК1-ОК6
		Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	1	
		Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом	1	
		Цели, задачи и средства общей физической подготовки.	1	
		Особенности дыхания, требования к температурному режиму на занятиях по лыжной подготовке.	1	
		Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья и закаливания.		
		Лыжная подготовка: основы техники передвижения.	1	
		Лыжная подготовка: способы лыжных ходов	1	
		Лыжная подготовка: подбор инвентаря.	1	
		Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.	1	
		П.3.№71 Техника скольжения на лыжах.	1	

П.3.№72 Попеременный одношажный ход. Отработка техники.	1	
П.3.№73 Одновременный одношажный ход. Отработка техники. Попеременный ход. Совершенствование.	1	
П.3.№74 Одновременный бесшажный ход. Техника. одновременный одношажный ход. Совершенствование.	1	
П.3.№75 Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Техника.	1	
П.3.№ 76 Техника торможения. Техника подъема.	1	
П.3.№77 Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
П.3.№78 Техника обгона , финиширование.	1	
П.3.№79 Прохождения дистанции 3-5 км.	1	
П.3.№80 Прохождения дистанции 3-5 км.	1	
П.3. №81 Лыжная эстафета 4*1000	1	
П.3. №82 Лыжная эстафета 4*1000	1	
Самостоятельная работа Гимнастические упражнения при умственной и физической работе,приемы самомассажа.	2	

	Техника безопасности при лыжной подготовке	2	
	Постановка рук и ног	2	
	Регулирования дыхания при прохождении дистанции	2	
Раздел VIII. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)	Инструктаж по ТБ. Развитие быстроты	1	ОК1-ОК6
	Развитие двигательных способностей		
	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	1	
	Основные способы приема и передачи мяча в волейболе.	1	
	Волейбол: азбука волейбола.	1	
	Волейбол: передачи, нападающий удар.	1	
	Волейбол: блокирование, подача.	1	
	Практическая работа		
	П.3.№83 Передача двумя руками сверху, снизу.	1	
	П.3.№84 Нападающий удар из зон 4,2. Совершенствование. Нападающий удар из зоны. 3-Отработка техники.	1	
	П.3.№85 Блокирование нападающего удара. Групповое блокирование.	1	
	П.3.№86 Тактические действия в защите, нападении	1	
	П.3.№87 Учебная игра. Судейство	1	
	П.3.№88 Учебная игра. Судейство.	1	
	Самостоятельная работа		
	Техника блокирования	2	

Раздел IX. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	1	OK1-OK6
	Двигательный режим и его значение.	1	
	Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	1	
	Зарождение спортивной игры баскетбол в России	1	
	Баскетбол: азбука баскетбола.	1	
	Баскетбол: элементы техники.	1	
	Практическая работа		
	П.3.№89 Передача двумя руками от груди. Передача одной от плеча.	1	
	П.3.№90 Передача одной от плеча. Ведение в движение.	1	
	П.3.№91 Выполнение переводов. Бросок в кольцо с близкого, среднего, расстояния.	1	
	П.3.№92 Атака кольца после ведение. Бросок после 2-х шагов.	1	
	П.3.№93 Техника защиты, нападения, финты	1	
	П.3.№94 Двусторонняя игра, судейство.	1	
	П.3.№95 Двусторонняя игра, судейство.	1	
	Самостоятельная работа		

	Передача двумя руками от груди.	2	
Раздел X. Виды спорта по выбору:	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1	OK1-OK6
Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика)	Инструктаж по по ТБ. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.	1	
	Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.	1	
	Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.	1	
	Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.	1	
	Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.	1	
	Виды физических нагрузок, их интенсивность.	1	
	Влияние физических упражнений на мышцы.	1	
	Виды физических нагрузок, их интенсивность.	1	
	Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.	1	
	П.3.№96 Комплекс упражнений с гантелями.- юшоши; упражнения на осанку - девушки	1	
	П.3.№97 Комплекс упражнений с гантелями. .- юшоши; упр. На гибкость- девушки.	1	
	П.3.№98 Комплекс упражнений с гирей 16 кг.- юшоши; упр. На пластику – девушки.	1	
	П.3.№99 Комплекс упражнений с гирей 16 кг.- юшоши; подготовительная часть комплекса- девушки.	1	

	П.3.№100 Работа на тренажерах круговым методом. .- юноши; основная часть комплекса – девушки.	1	
	П.3.№101 Работа на тренажерах круговым методом. .- юноши; заключительная часть комплекса- девушки.	1	
	П.3.№102 Приседание со штангой.- юноши; упр.на пластику – девушки.	1	
	П.3.№103 Приседание со штангой.- юноши; упр.на пластику – девушки.	1	
	П.3.№104 Упражнение с гирей 16 кг.- юноши;	1	
	Поднимание туловища из положения лежа-девушка (Сдача норм ГТО)	1	
Самостоятельная работа			
	Упражнения с гантелями, упражнения на пластику	2	
Раздел XI. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов	Легкая атлетика в системе физического воспитания.	1	ОК1-ОК6
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	
	Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.	1	
	Инструктаж по ТБ.	1	
	Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.	1	
	Влияние бега на состояние здоровья. Основные компоненты	1	
	Легкая атлетика: история, виды, техника бега.	1	

передвижения (легкая атлетика)	Дифференцированный Зачет		
	П.3.№105 Бег 100м. Ускорения.	1	
	П.3.№106 Прыжок в длину способом « согнув ноги». Бег 100м.	1	
	П.3.№107 Прыжок в длину с места. Бег 400м.	1	
	П.3.№108 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 800м.	1	
	П.3.№109 Бег 1000м. Специально-беговые упражнения.	1	
	П.3.№110 Метание гранаты. Норматив ГТО	1	
	П.3.№111 Кроссовая подготовка. СБУ.	1	
	П.3.№112 Кроссовая подготовка. СБУ.	1	
	П.3.№113 Метание гранаты на результат.	1	
	П.3.№114 Метание гранаты на результат.	1	

Календарно – тематический план учебной дисциплины

№п \п	Наименование раздела, тема	№ урока	Кол– во часов	Вид учебного занятия	Самостоятельная работа	Кол– во часов	Наглядные пособия и оборудование	Домашняя работа.
І семестр								
Раздел І. Теория								
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции	1	1	Теоретическое	Влияние физической культуры на нервно-эмоциональное состояние человека.	1	Учебник	Составить режим дня
2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,	2	1	Теоретическое			Учебник	Выучить конспект

	туризма, охраны здоровья.							
Раздел II. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)								
3	П.3.№1 входной контроль.	3	1	Практическое			Комплекс ОРУ	Составить дневник самоконтроля
4	Основы физической и спортивной подготовки	4	1	Теоретическое			Дневник самоконтроля	Комплекс ОРУ
5	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5	1	Теоретическое			Показ учителя. Дневник самоконтроля	Комплекс ОРУ

6	П.3. № 2 Отработка старта. Челночный бег.	6	1	Практическое	Отработка старта и финиширования	4	Показ преподавателя.	Утренняя пробежка 7-10 минут
7	П.3. № 3 Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег.	7	1	Практическое			Показ преподавателя флажки секундомер.	Утренняя пробежка 7-10 минут
8	П.3. №4 Бег на дистанцию 100м.	8	1	Практическое			Флажки секундомер	Комплекс ОРУ
9	П.3.№ 5 Сдача контрольного норматива ГТО в беге 100м.	9	1	Практическое			Флажки секундомер	Утренняя пробежка 7-10 минут
10	Современное состояние физической культуры и спорта в России	10	1	Теоретическое			Флажки, секундомер.	Утренняя пробежка 10 минут.
11	П.3.№ 6 Эстафетный бег 4*100 м	11	1	Практическое			Секундомер эстафетные палочки, флажки	Имитация передачи эстафетной палочки.
12	П.3.№7 Эстафетный бег 4*100 м	12	1	Практическое	Отработка техники разбега.	4	Секундомер, флажки,	Отработка передачи

[illegible]

18	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни,	18	1	Теоретическое	Акробатические элементы	4	Гимнастические маты, конь	Упражнения на гибкость
19	Современные фитнес-программы, направленные на решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений	19	1	Теоретическое			Гимнастические маты, гимнастический конь	Стойка на руках у стены
20	П.3.№ 13 Акробатика. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок ноги врозь	20	1	Практическое			Акробатическая дорожка, гимнастический конь	Стойка на руках с перекатом.
21	П.3.№ 14 Упражнения на равновесие. Перевороты	21	1	Практическое			Гимнастическая дорожка.	Упражнение

	боком							«Ласточка»
22	П.3.№ 15 Соединение акробатических элементов в одну комбинацию.	22	1	Практическое			Гимнастическая дорожка.	Соединение 2-3 элементов по выбору
23	П.3.№ 16 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость - девушки.	23	1	Практическое			Брусья параллельные, маты гимнастические.	Сгибание разгибание рук в локтевых суставах в упоре лежа, мосты.
24	П.3.№ 17 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость – девушки,	24	1	Практическое			Брусья параллельные, маты гимнастические.	Отжимание от пола, наклоны.
25	П.3.№ 18 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость – девушки, сдача норм ГТО.	25	1	Практическое			Брусья параллельные, разновысокие.	Комплекс упражнений для развития гибкости.

26	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;	26	1	Теоритическое			Перекладина, брусья разновысокие.	Подтягивание на высокой перекладине, наклоны.
27	Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	27	1	Теоретическое	Закрепление материала	4	Перекладина, маты	Подтягивание на перекладине.

Раздел IV. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)

28	Перемещение на площадке. Инструктаж по ТБ.	28	1	Теоретическое			Мячи, сетка, свисток	Утренняя пробежка.
29	П.3.№ 19 Передача двумя руками сверху.	29	1	Практическое	Отработка постановки рук	4	Мячи, сетка , свисток.	Имитация передачи сверху двумя

								руками.
30	П.3.№ 20 Передача двумя руками сверху.	30	1	Практическое			Мячи , сетка, свисток.	Выпрыгивания из упора присев.
31	П.3.№ 21 Передача двумя руками снизу.	31	1	Практическое			Мячи волейбольные, сетка, свисток.	Имитация передачи двумя руками снизу.
32	. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	32	1	Теоретическое	Отработка постановки рук	4	Мячи, сетка, свисток,	Выпрыгивания из упора присев.
33	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы	33	1	Теоретическое			Мячи, сетка, свисток.	Прыжки со скакалкой.

	методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.							
34	П.3.№ 22 Прием двумя руками снизу	34	1	Практическое			Мячи, сетка, свисток.	Комплекс ОФП
35	П.3.№ 23 Прием мяча в падение с последующим перекатом на бок, бедро.	35	1	Практическое				Комплекс ОФП
36	П.3.№24 Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача	36	1	Практическое				Отработка выноса ударной руки.
37	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;	37	1	Теоретическое				Прыжки со скакалкой.
38	П.3.№ 25 Нападающий удар из зон 4,2.	38	1	Практическое			Мячи, сетка, свисток.	Вынос рук в прыжке .
39	П.3.№ 26 Нападающий удар из зоны 3.	39	1	Практическое				Прыжки со скакалкой.

40	П.3.№27 Блокирование. Групповое блокирование.	40	1	Практическо е				Выпрыгива ния из упора присев.
41	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	41	1	Теоретическ ое				Судейские жесты
42	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	42	1	Теоретическ ое			Мячи , сетка, свисток.	Конспект
43	Оздоровительные системы физического воспитания	43	1	Теоретическ ое				Комплекс ОФП
44	П.3.№ 28 Техника перемещений в баскетболе. Передача и ловля мяча.	44	1	Практическо е			Баскетбольные мячи, флажки.	Отработка движений рук и ног при передаче
45	П.3.№ 29 Тактические действия в защите и	45	1	Практическо			Мячи	Бег и его разновидно

	нападении			е			баскетбольные.	сти
46	Соревновательная деятельность и судейские жесты	46	1	Теоретическое	Низкое , среднее, высокое ведение.	4	Фишки, мячи баскетбольные.	Конспект
47	Судейские жесты	47	1	Теоретическое				Конспект
48	П.3.№ 30 Бросок двумя руками сверху	48	1	Практическое			Мячи баскетбольные.	Имитация передачи
49	Баскетбол: организация соревнований.	49	1	Теоретическое			Мячи баскетбольные.	Конспект
50	П.3.№ 31 Бросок одной рукой сверху	50	1	Практическое			Мячи баскетбольные.	Комплекс ОРУ
51	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	51	1	Теоретическое				Готовить бросок.
52	П.3.№32 Бросок одной рукой сверху	52	1	Практическое				Отработка броска
53	59.Основы методики и организация	53	1	Теоретическое				Конспект

	самостоятельных занятий физическими упражнениями.			ое				
54	П.3.№33 Передача мяча после ведения.	54	1	Практическое				Отработка передачи
55	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	55	1	Теоретическое				Конспект
56	П.3.№ 34 Техника выполнения переводов.	56	1	Практическое				Отработка переводов
57	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	57	1	Теоретическое				Конспект
58	Зачет	58	1	Теоретическое				

2 семестр

Раздел V. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (лыжная подготовка)

59	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, инструктаж по ТБ.	59	1	Теоретическое			Лыжи. Палки, флажки.	Закаливание.
60	Лыжная подготовка: основы техники передвижения.	60	1	Теоретическое	Постановка ног при толчке.	4	Лыжи, палки, флажки.	Закаливание.
61	П.3.№ 35 Техника скольжения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	61	1	Практическое	Согласованность работы рук и ног	4	Лыжи, палки, флажки.	Отработка техники с резиной.
62	П.3.№36 Переменный двухшажный ход.	62	1	Практическое			Лыжи, палки, флажки.	Отработка с резиной.
63	П.3.№37 Одновременный бесшажный ход.	63	1	Практическое			Лыжи, палки, флажки.	Закаливание.
64	Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	64	1	Теоретическое			Лыжи, палки, флажки.	Отработка с резиной.

65	Технические правила торможения, подъема и спуска	65	1	Теоретическое				Конспект
66	П.3.№ 38 Техника торможения. Техника подъема, спуска.	66	1	Практическое			Лыжи, палки, флажки.	Закаливание.
67	П.3.№39 Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход	67		Практическое			Лыжи, палки, флажки.	Правила перехода
68	Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.	68	1	Теоретическое	Правила подъема и спуска	4	Лыжи, палки.	Имитация движений при подъеме.
69	Упражнения на выносливость.	69	1	Практическое				Развитие аэробной выносливости с резиной.
70	Преодоление препятствий	70	1	Теоретическое			Лыжи, палки,	Бег на

	на лыжах. Технические правила			ое			секундомер.	лыжах без учета времени.
71	П.3.№ 40 Преодоление препятствий на лыжах	71	1	Практическое			Лыжи, палки, секундомер.	Комплекс ОФП
72	Коньковый ход. Техника выполнения	72	1	Теоретическое				Упражнения для голеностопного сустава.
73	П.3.№ 41 Совершенствование конькового хода.	73	1	Практическое			Лыжи, палки, секундомер.	Подобрать упражнения для икроножных мышц.
74	П.3.№ 42 Элементы тактики лыжных гонок.	74	1	Практическое			Лыжи, палки, секундомер.	Прохождение отрезков с разной скоростью.
75	Распределение сил, лидерование.	75	1	Теоретическое			Лыжи, палки, секундомер.	Комплекс ОФП.

76	Техника конькового хода	76	1	Теоретическое	Отработка классического хода	2	Лыжи, палки, секундомер.	Работа с резиной
77	П.3.№ 43 Совершенствование классического хода.	77	1	Практическое	Отработка классического хода	2	Лыжи, палки, секундомер.	Работа с резиной
78	П.3.№44 Отработка обгона, финиширование.	78	1	Практическое			Лыжи, палки, секундомер.	Комплекс ОРУ.
79	П.3.№45 Прохождение дистанции 5 км. (Юноши), 3 км. (Девушки) (Сдача норм ГТО)	79	1	Практическое			Лыжи, палки, секундомер.	Ознакомится с нормативными требованиями.
80	П.3.№46 Прохождение дистанции 5 км. (Юноши), 3 км. (Девушки) (Сдача норм ГТО)	80	1	Практическое			Лыжи, палки, секундомер.	Изучить способы восстановления после длительных нагрузок.

Раздел VI. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой

(спортивные игры)

81	Инструктаж по ТБ.	81	1	Теоретическое			Мячи баскетбольные, свисток.	Бросок в прыжке.
82	П.3.№ 47 Бросок в кольцо с близкой, средней, дальней дистанции.	82	1	Практическое			Свисток мячи баскетбольные.	Закаливание.
83	Баскетбол: азбука баскетбола.	83	1	Теоретическое	Отработка обманных действий	4	Фишки, мячи .	Конспект
84	Технические правила защиты и нападения	84	1	Теоретическое			Фишки, мячи баскетбольные, свисток.	Комплекс ОФП
85	П.3.№ 48 Технические действия в защите, нападении.	85	1	Практическое			Фишки, мячи.	Комплекс ОРУ
86	Техника индивидуальных действий в защите и нападении	86	1	Теоретическое			Фишки, мячи.	Комплекс ОФП
87	П.3.№49 Индивидуальные	87	1	Практическое			Методический	Изучать технические

	действия в защите и нападении			е			материал	действия в нападении.
88	Технические приемы в атаке.	88	1	Теоретическое			Фишки, мячи баскетбольные, свисток.	Имитация атаки
89	П.3.№ 50 Совершенствование атаки кольца с сопротивлением.	89	1	Практическое			Фишки, мячи баскетбольные, свисток.	Комплекс ОФП
90	Тактика нападения и защиты.	90	1	Практическое			Фишки, мячи баскетбольные, свисток.	Имитация обманных действий.
91	П.3.№ 51 Тактические действия в нападении и защите.	91	1	Практическое			Фишки, мячи баскетбольные, свисток.	Отработка заслона
92	Волейбол: азбука волейбола.	92	1	Теоретическое			Методический материал	Конспект
93	Распределения зон в волейболе	93	1	Практическое			Мячи волейбольные ,сетка , свисток.	Конспект.

94	П.3.№ 52 Совершенствование нападающего удара из зоны 2, 4,3	94	1	Практическо е			Мячи волейбольные ,сетка , свисток.	Прыжки со скакалкой 200 раз
95	Техника защитных действий	95	1	Практическо е			Мячи волейбольные ,сетка , свисток.	Защитные действия
96	П.3.№ 53 Совершенствование защитных действий.	96	1	Консультаци я			Методический материал.	Дополнител ьное изучение материала из электронны х ресурсов.
97	П.3.№54 Выполнение набора технических элементов игры(передача, подача, прием).	97	1	Практическо е			Мячи волейбольные ,сетка , свисток.	Знать нормативы
98	П.3.№ 55 Работа над техническими ошибками	98	1	Практическо е			Мячи волейбольные ,сетка , свисток.	Учить правила и жесты судьи.

99	П.3.№56 Двусторонняя игра .Судейство.	99	1	Практическо е			Мячи волейбольные ,сетка , свисток.	Комплекс ОФП
100	П.3. № 57 Комплекс упражнений с гантелями	100	1	Консультаци я			Учебник	Комплекс ОФП
101	П.3.№ 58 Комплекс упражнений с гантелями для укрепления ног	101	1	Практическо е			Мячи волейбольные ,сетка , свисток.	Комплекс ОФП
102	П.3. № 59 Комплекс упражнений с гантелями для укрепления мышц плеча	102	1	Практическо е			Скакалки, брусья.	Отжимание от пола.
103	П.3.№ 60 Комплекс упражнений с гантелями.- юноши; упражнения на осанку – девушки	103	1	Практическо е	Упражнения с гантелями, упражнения для осанки	2	Скакалки, гантели.	Приседания с отягощением
104	П.3.№ 61 Комплекс упражнений с гантелями. .- юноши; упр. На гибкость- девушки.	104	1	Практическо е	Упражнения с гантелями, упражнения для осанки	2	Скакалки, гантели, штанга.	Приседания на пятках.
105	П.3.№ 62 Комплекс	105	1	Практическо			Гири, гантели.	Отжимание

	упражнений с гирей 16 кг. - юноши; упр. На пластику – девушки.			е				от пола.
106	Зачет .	106	1	Теоретическое				
3 СЕМЕСТР								
Раздел V. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)								
107	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности , основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	107	1	Теоретическое	Утренняя гимнастика	1	Методический материал	Режим дня
108	Специально-беговые упражнения , бег на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.	108	1	Теоретическое	Развитие скоростных качеств	1	Рулетка, секундомер	Дневник самоконтроля
109	Государственные	109	1	Теоретическое			Секундомер	Приготовит

	требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			ое				ь доклад
110	Ступени ГТО	110	1	Теоретическое	Бег на короткие и средние дистанции	1	Учебник,	Конспект
111	П.3.№63 Бег 100м. Совершенствование техники, сдача норм ГТО.	111	1	Практическое			Секундомер, флажки	Бег на короткие дистанции
112	Кроссовая подготовка	112	1	Практическое			Дневник самоконтроля	Разработать комплекс ОРУ
113	Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.	113	1	Теоретическое			Секундомер	Техника прыжков

				ое				конспект
114	П.3.№64 Прыжок в длину способом «согнув ногу».	114	1	Практическо е			Показ учителя	Подбор разбега
115	Регулировка дыхания	115	1	Практическо е	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	2	Методический материал	Конспект
116	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	116	1	Практическо е			Методический материал	Утренняя пробежка.
117	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с	117	1	Практическо е			Методический материал	Отработка передачи палочки в пределах

	элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.							коридора
118	П.3.№ 65 Бег 1000м. Совершенствование.	118	1	Практическое			Палочки, флажки.	Специально-беговые упражнения
119	Кроссовая подготовка	119	1	Теоретическое			Палочки, флажки	Конспект
120	П.3.№66 Бег 2000-3000м. Отработка техники.	120	1	Практическое	Упражнения на выносливость	1	Секундомер	Кроссовая подготовка
121	П.3.№67 Бег 2000-3000м. Отработка техники. Сдача норм ГТО.	121	1	Практическое	Упражнения на выносливость	1	Секундомер	Комплекс ОФП
122	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	122	1	Практическое			Секундомер	Утренняя пробежка

Раздел VI. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической

культуры, приемы защиты , страховки и самостраховки (гимнастика)

123	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	123	1	Практическое	Комплекс упражнений на перекладине	2	Учебник	Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.
124	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	124	1	Практическое			Методический материал	Конспект
125	П.3.№68 Стойка на руках. Перекладина.	125	1	Практическое			Перекладина, маты	Стойка у стены
126	П.3.№69 Переворот	126	1	Практическое	Комплекс	2	Показ учителя	

	боком. Брусья параллельные.			е	упражнений на брусьях			
127	П.3.№70 Соединения акробатических элементов в комбинацию. Брусья параллельные.	127	1	Практическо е			Брусья, маты	Отжимания на брусьях
128	Зачет	128	1	Теоретическ ое				

4 СЕМЕСТР

Раздел VII. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (лыжная подготовка)

129	Индивидуальные ориентировочные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры;	129	1	Теоретическ ое	Гимнастические упражнения при умственной и физической работе, приемы самомассажа.	1	Лыжи, палки	Учить комплекс ОРУ на лыжах.
-----	--	-----	---	-------------------	---	---	-------------	------------------------------

	оздоровительные ходьба и бег.							
130	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	130	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
131	Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом	131	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
132	Цели, задачи и средства общей физической подготовки.	132	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
133	Особенности дыхания, требования к температурному режиму на занятиях по лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья и закаливания.	133	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
134	Лыжная подготовка: основы техники передвижения.	134	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект

135	Лыжная подготовка: способы лыжных ходов	135	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
136	Лыжная подготовка: подбор инвентаря.	136	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
137	П.3.№71 Техника скольжения на лыжах.	137	1	Практическое	Техника безопасности при лыжной подготовке	1	Лыжи , палки	Закаливание
138	П.3.№72 Попеременный одношажный ход. Отработка техники.	138	1	Практическое	Работа с резиной	1	Лыжи, палки	Ходьба на лыжах без палок
139	П.3.№73 Одновременный одношажный ход. Отработка техники. Попеременный ход. Совершенствование.	139	1	Практическое			Лыжи, палки	Отработка движений с резиной
140	П.3.№74 Одновременный бесшажный ход. Техника. одновременный одношажный ход. Совершенствование.	140	1	Практическое	Постановка рук и ног	2	Лыжи, палки	Комплекс ОФП

141	П.3.№75 Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Техника.	141	1	Практическое			Лыжи, палки	Закаливание
142	Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.	142	1	Теоретическое				Конспект
143	П.3.№ 76 Техника торможения. Техника подъема.	143	1	Практическое			Показ учителя	Закаливание
144	П.3.№77 Переход с попеременных ходов на одновременные.	144	1	Практическое			Лыжи палки.	Отработка смены ходов
145	П.3.№78 Техника обгона , финиширование.	145	1	Практическое	Обгон	2	Лыжи, секундомер	Закаливание
146	П.3.№79 Прохождения дистанции 3-5 км.	146	1	Практическое			Лыжи палки	Закаливание
147	П.3.№80 Прохождения дистанции 3-5 км.	147	1	Консультация	Регулирования дыхания при прохождении дистанции	2	Лыжи, секундомер	Закаливание

148	П.3. №81 Лыжная эстафета 4*1000	148	1	Практическое			Лыжи, секундомер	Закаливание
149	П.3. №82 Лыжная эстафета 4*1000	149	1	Практическое			Лыжи, секундомер	Закаливание

Раздел VIII. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)

150	Инструктаж по ТБ. Развитие быстроты Развитие двигательных способностей	150	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
151	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	151	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
152	основные способы приема и передачи мяча в волейболе.	152	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
153	Волейбол: азбука волейбола.	153	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект

154	Волейбол: передачи, нападающий удар.	154	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
155	Волейбол: блокирование, подача.	155	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
156	П.3.№83 Передача двумя руками сверху, снизу.	156	1	Практическое			Мячи, сетка	ОРУ
157	П.3.№84 Нападающий удар из зон 4,2. Совершенствование. Нападающий удар из зоны. 3-Отработка техники.	157	1	Практическое			Показ учителя	ОРУ
158	П.3.№85 Блокирование нападающего удара. Групповое блокирование.	158	1	Практическое	Техника блокирования	4	Мячи, сетка	Выпрыгивания с выносом рук вверх
159	П.3.№86 Тактические действия в защите, нападении	159	1	Практическое	Защита и нападение в игре	4	Мячи, сетка	Отработка элементов защиты
160	П.3.№87 Учебная игра. Судейство	160	1	Консультация			Методический материал	Отработка элементов

								нападения.
161	П.3.№88 Учебная игра. Судейство.	161	1	Практическо е			Мячи, свисток	Изучить судейские жесты
Раздел IX. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (спортивные игры)								
162	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	162	1	Теоретическ ое	Передача двумя руками от груди.	4	Мячи баскетбольные	Конспект
163	Двигательный режим и его значение.	163	1	Теоретическ ое			Методические разработки	Конспект
164	Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	164	1	Теоретическ ое			Методические разработки	Конспект
165	Зарождение спортивной игры баскетбол в России	165	1	Теоретическ ое			Методические разработки	Приготовит ь доклад

166	Баскетбол: азбука баскетбола.	166	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
167	Баскетбол: элементы техники.	167	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
168	П.3.№89 Передача двумя руками от груди. Передача одной от плеча.	168	1	Практическое			Мячи баскетбольные	Работа рук и ног при передаче.
169	П.3.№90 Передача одной от плеча. Ведение в движение.	169	1	Практическое			Мячи баскетбольного	Выполнение передачи от плеча
170	П.3.№91 Выполнение переводов. Бросок в кольцо с близкого, среднего, расстояния.	170	1	Практическое	Броски в кольцо со средней дистанции	4	Мячи	Низкое , среднее , высокое ведение
171	П.3.№92 Атака кольца после ведения. Бросок после 2-х шагов.	171	1	Практическое	Атака кольца в игре	4	Мячи баскетбольные	Бросок из под щита
172	П.3.№93 Техника защиты, нападения, финты	172	1	Практическое			Мячи, кольцо	Выбивание и вырывание

								мяча
173	П.3.№94 Двусторонняя игра, судейство.	173	1	Практическое			Фишки, мячи	Отработка обманных действий
174	П.3.№95 Двусторонняя игра, судейство.	174	1	Практическое			Площадка мячи	Отработать элементы защиты.

Раздел X. Виды спорта по выбору:

Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика)

175	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	175	1	Практическое			Учебник	Профилактика вредных привычек.
176	Инструктаж по по ТБ. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.	176	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект.

177	Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.	177	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
178	Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.	178	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
179	Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.	179	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
180	Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.	180	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
181	Виды физических нагрузок, их интенсивность.	181	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
182	Влияние физических упражнений на мышцы.	182	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
183	Виды физических нагрузок, их интенсивность.	183	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект

184	Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.	184	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
185	П.3.№96 Комплекс упражнений с гантелями.- юшоши; упражнения на осанку - девушки	185	1	Практическое	Упражнения с гантелями, упражнения на пластику	4	Гантели, гири	Рывок гири
186	П.3.№97 Комплекс упражнений с гантелями. .- юшоши; упр. На гибкость- девушки.	186	1	Практическое			Гантели, гири	Комплекс с гантелями 6-8 упр.
187	П.3.№98 Комплекс упражнений с гирей 16 кг.- юшоши; упр. На пластику – девушки.	187	1	Практическое			Гири, пояс	Толчок гири
188	П.3.№99 Комплекс упражнений с гирей 16 кг.- юшоши; подготовительная часть	188	1	Практическое			Тренажеры, штанга	ОФП

	комплекса- девушки.							
189	П.3.№100 Работа на тренажерах круговым методом. .- юшоши; основная часть комплекса – девушки.	189	1	Практическо е			Тренажеры , штанга	ОФП
190	П.3.№101 Работа на тренажерах круговым методом. .- юшоши; заключительная часть комплекса- девушки.	190	1	Практическо е			Штанга	Поднимани е туловища
191	П.3.№102 Приседание со штангой.- юшоши; упр.на пластику – девушки.	191	1	Практическо е	Техника выполнения приседаний с отягощением	4	Тренажеры	Приседания с отягощением
192	П.3.№103 Приседание со штангой.- юшоши; упр.на пластику – девушки.	192	1	Консультаци я			Методический материал	Работа на пресс.
193	П.3.№104 Упражнение с гирей 16 кг.- юноши; Поднимание туловища из	193	1	Практическо е			Гантели, гири, маты.	Отжимания от пола

	положения лежа-девушка (Сдача норм ГТО)							
Раздел XI. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (легкая атлетика)								
194	Легкая атлетика в системе физического воспитания.	194	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
195	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	195	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
196	Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы. Инструктаж по ТБ.	196	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект. Техника безопасности
197	Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.	197	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект Техника метания гранаты.
198	Влияние бега на состояние здоровья. Основные компоненты	198	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект

199	Легкая атлетика: история, виды, техника бега.	199	1	Теоретическое			Методические разработки	Конспект
200	П.3.№105 Бег 100м. Ускорения.	200	1	Практическое	Упражнения на ускорения	4	Секундомер	Утренняя пробежка
201	П.3.№106 Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 100м.	201	1	Практическое			Прыжковая яма	Пробежка
202	П.3.№107 Прыжок в длину с места. Бег 400м.	202	1	Практическое			Рулетка, секундомер	Прыжок в длину с места
203	П.3.№108 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 800м.	203	1	Практическое			Прыжковая яма, секундомер	Утренняя пробежка
204	П.3.№109 Бег 1000м. Специально-беговые упражнения.	204	1	Практическое			Секундомер	Кроссовая подготовка
205	П.3.№110 Метание гранаты. Норматив ГТО	205	1	Практическое			Инвентарь	Специфика ППФП в данной профессии.

206	П.3.№111 Кроссовая подготовка. СБУ.	206	1	Практическое			Секундомер	Комплекс утренней гимнастики
207	П.3.№112 Кроссовая подготовка. СБУ.	207	1	Консультация			Секундомер	Утренняя пробежка.
208	П.3.№113 Метание гранаты на результат.	208	1	Практическое			Гранаты ,рулетка, конусы для разметки.	Отработка скрестных шагов.
209	П.3.№114 Метание гранаты на результат.	209	1	Консультация			Методический материал.	Ознакомление с нормативом .
210	Дифференцированный Зачет	210	1	Теоретическое			Учебники.	Комплекс ОРУ, ОФП.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- лыжные комплекты;
- маты гимнастические;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- силовой тренажер;
- учебники и учебные пособия;
- скамья для пресса;
- турник и брусья;
- эллиптический тренажер;
- щит баскетбольный игровой;
- канат;
- гантель разборная.

В случае необходимости рабочая программа может быть использована для реализации образовательной программы в условиях дистанционного обучения.

Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между обучающимся и преподавателем.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. «Физическая культура ».М- 2013;
- 2.В.С.Родиченко Твой Олимпийский учебник –М: Советский спорт 2012 149 с.А.П.Зотов Физическое воспитание и детско-юношеский спорт- научно – методический журнал-2011 -125 с.
- 3.В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие.- М.: Альфа-М, 2003.
4. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. М.:Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>
5. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М.: Директ-

Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс]. URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948)

6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - [Электронный ресурс]. URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945)

7. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: ЮФУ, 2012. 118 с. библиогр. [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131)

8. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; под ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические работы Контрольная работа Тестирование
Знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Практические работы Контрольная работа Тестирование